

Kriya Yoga Nusantara

Kebesaran Sang Matahari

Posted on [Juli 25, 2016](#)



Dalam artikel kali ini kita akan membahas mengenai Matahari, dimana di dalam literature Theosophy yang berasal dari kitab-kitab kebijaksanaan kuno juga telah dikatakan bahwa Matahari adalah Sang Logos Utama, bentuk evolusi tertinggi yang ada di tata surya kita.

Dewa Matahari

Adalah dewa atau dewi dalam [mitologi](#) yang mewakili [Matahari](#), atau aspek dari matahari, biasanya di asosiasikan dengan kekuatan.

Dewa dan penyembahan Matahari dapat ditemukan di sebagian besar sejarah yang tercatat dalam berbagai bentuk, seperti di bawah ini :

Mitologi Aborigin: Gnowee, dewi yang mencari anaknya yang hilang, dan cahaya obornya adalah matahari. **Wala**, dewi matahari. **Mitologi Arab: Malakabel**. Mitologi **Mesir: Ra**, dewa matahari. **Mitologi Yunani: Apollo**, dewa Olympia cahaya, matahari, ramalan, kesembuhan, wabah, memanah, musik dan puisi. **Helios**, titan matahari. **Mitologi Hindu: Agni**, dewa api, dikaitkan dengan matahari, **Surya**, dewa matahari.

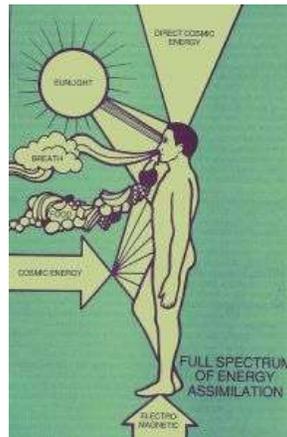


Matahari dan Prana

Prana adalah kata Sanskerta untuk “daya hidup vital”. Ini adalah salah satu dari lima organ vitalitas atau sensasi, yaitu; prana “napas”, vac “bicara”, chakshus “sight”, shrotra “pendengaran”, dan manas “pikiran” (hidung, mulut, mata, telinga, dan pikiran).

Dalam filsafat Vedanta, prana adalah sesuatu yang vital, kekuatan yang mendukung kehidupan makhluk hidup dan energi vital, sebanding dengan Qi di China. Prana adalah sebuah konsep sentral dalam agama Hindu, khususnya di Ayurveda dan Yoga, di mana diyakini mengalir melalui jaringan saluran halus yang disebut nadi. Bentuk materi paling halus adalah nafas, tetapi juga dapat ditemukan dalam darah, dan bentuk yang paling terkonsentrasi adalah pada air mani pada pria dan cairan vagina pada wanita. The Pranamaya-kosha adalah salah satu dari lima Koshas atau “selubung” dari Atman.

Prana pertama kali diuraikan dalam Upanishad, di mana itu adalah bagian dari duniawi, dunia fisik, mempertahankan tubuh dan ibu dari pemikiran dan dengan demikian juga pikiran. Prana meliputi semua bentuk kehidupan namun hal ini bukanlah atman atau roh individual itu sendiri. Dalam Ayurveda, Matahari dan sinar matahari dijadikan sumber prana. Dalam filsafat Hindu Kashmir Shaivism, prana dianggap sebagai aspek Shakti (energi kosmis).



Tiga Sumber Utama Prana

Matahari: prana Surya yang menyegarkan dan yang dapat diserap dengan cara berjemur atau minum air yang terkena sinar matahari, tapi terlalu banyak prana matahari dapat membahayakan karena sangat besar daya kekuatannya.

Udara: prana Ozon, yang paling efektif ketika diperoleh melalui pernapasan mendalam berirama lambat dan melalui energi pusat (chakra) dari aura dalam dan luar, yang merupakan badan etheral kita.

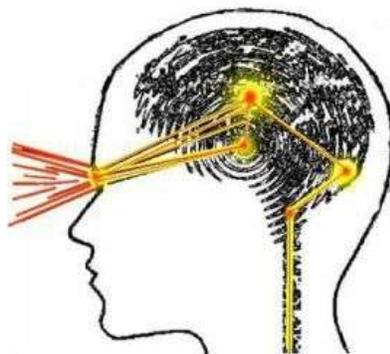
Bumi: prana Bumi yang masuk meskipun jiwa kaki kita. Pohon dan tanaman menyerap prana dari matahari, udara, dan bumi dan memancarkan banyak kelebihan prana. Orang yang lelah atau sakit akan banyak mendapat banyak manfaat dengan berbaring di bawah pohon.



Yoga Surya

Yogi Surya Umasankar Ji adalah salah satu penatap matahari di India yang paling terkenal. Sebagai seorang pribumi dari Kalkuta, ia mengembangkan minat sejak usia belia dalam bidang yoga dan meditasi. Walaupun berpendidikan sebagai seorang ilmuwan, pada usia 18 tahun ia memutuskan untuk menghabiskan sebagian hidupnya berkeliling ke seluruh pelosok India untuk menyebarkan pesan “Kesatuan Universal, Kedamaian dan Persaudaraan”. Selama 6 tahun, Umasankar Ji berkeliling benua India tanpa uang atau harta benda. Umasankar Ji mulai berlatih Yoga Surya pada tahun 1995 ketika tinggal di Ashram Sri Aurobindo di Pondicherry, India Selatan. Segera, ia menyadari bahwa rasa laparnya membuatnya risau, dan setelah 1 tahun berlatih Yoga Surya, ia berpantang sepenuhnya dari makanan dan hidup semata-mata dari energi matahari selama empat bulan. Dari tahun 1996 hingga 2007, Umasankar Ji hanya makan sekali sebulan, kadang sekali setiap beberapa bulan, atau hanya pada saat ia merasa bahwa ia tidak seharusnya menolak makanan yang diberikan oleh pengikut-pengikut yang berhati murni. Baru-baru ini, ia telah menyelesaikan retreat 2 tahun di puncak tinggi Himalaya dan telah kembali ke dunia untuk melanjutkan mengajar Yoga Surya. Umasankar Ji telah mengajarkan seni Yoga Surya kepada 2 juta orang di seluruh dunia.

Yogi Surya Umasankar Ji, ilmuwan, pengajar dan praktisi Yoga Surya (solarian): Saat itu pagi hari pukul 7:30 hingga 8:00. Itu adalah waktu bebas saya— jadi saya pergi ke pantai untuk meditasi di laut. Pada waktu itu, saya merasa jika saya membuang-buang waktu maka saya sedang membuang hidup saya, jadi saya tidak berhak menyia-nyiakkan waktu saya. Jadi saya pergi ke pantai untuk melihat laut, untuk mendapatkan pengetahuan dari laut. Tetapi saya sangat beruntung, matahari terbit di sebelah Timur, bayangan matahari terpantul oleh air laut dan memasuki mata saya. Setelah menatap matahari untuk pertama kalinya dalam waktu yang panjang, Sun yogi Umarsankar khawatir bahwa ia kehilangan penglihatannya. Seluruh mata saya terbakar – tidak hanya mata, seluruh tubuh saya terbakar. Kecerdasan pikiran saya berkata pada saya, “Oh, saya kehilangan penglihatan saya! Bagaimana saya dapat menghentikan itu?” Kemudian saya menutup mata saya sangat, sangat rapat, serapat mungkin, tetapi pantulan cahaya matahari masih menyakiti mata saya. Lalu saya coba memutar mata saya ke sisi berlawanan dan kemudian membuka mata saya. Saya merasa, “Oh, saya kehilangan penglihatan saya” Tetapi saat saya mulai melihat, saya melihat pasir kecil disana dan itu amat jelas— pasir itu terlihat, sangat halus. Lalu, saya merasa, “Oh, saya tidak kehilangan penglihatan!”



Cahaya Matahari Dan Kelenjar Pineal

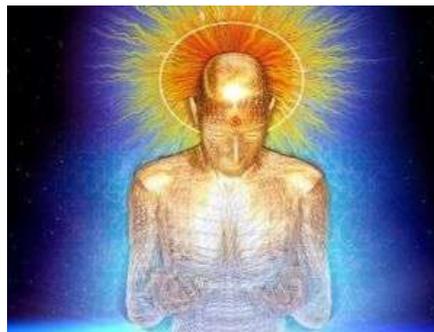
Yogi Surya Umasankar Ji: Suatu hari saya berhasil dengan persembahan saya, penyerahan diri saya pada matahari, yaitu bahwa cahaya itu dapat menyentuh tubuh saya. Sebelumnya, saya tidak tahu bahwa itu adalah suatu yoga dan saya tidak memiliki harapan apa pun bahwa usaha saya akan mendapatkan hasil. Saya hanya

tertarik, dan perasaan saya adalah bahwa saya menikmatinya – artinya saya merasa damai. Jadi itulah sebabnya saya pergi ke sana. Tetapi pagi itu cahaya itu menyentuh saya, itu adalah pagi yang indah. Biasanya saya makan siang di tengah hari, namun hari itu saya tidak merasa lapar. Lalu saya merasa, “Oh, hari ini mungkin cahaya itu telah menyentuhku sehingga saya tidak merasakan lapar”. Kemudian saya merasa, “Bagaimana bisa demikian?” Jadi pada malam hari, sekali lagi saya meditasi, untuk mengetahui proses itu – bagaimana bisa terjadi, menjadi “tidak lapar”? Kemudian, pada meditasi saya di malam itu, saya melihat cahaya matahari mengalir melalui kelenjar pineal, kemudian kelenjar pineal itu terhubung dengan energi kosmis dan energi kosmis itu mengaktifkan metabolisme.

Energi Surya Di Dalam Darah

Energi lima elemen terpisahkan dan energi lima elemen itu masuk ke dalam otak saya untuk membawa kembali energi untuk dikirimkan ke setiap organ dan setiap sel di dalam. Jadi melalui energi itu saya diisi. Jadi itulah mengapa saya tidak memerlukan makanan. Makanan tidak diperlukan untuk tubuh saya; kita perlu energi, energi kinetik itu. Dengan demikian energi kinetik juga secara tidak langsung datang dari matahari. Saya mendapat visi bahwa pohon-pohon dapat menerima energi kosmis itu melalui klorofil. Energi matahari itu, jadi bagaimana saya dapat menerima energi kosmis matahari? Lalu saya melihat bahwa dalam darah terdapat sel-sel fotoelektrik. Sel-sel fotoelektrik itu dapat menggambarkan energi surya dan menciptakan pengolahan makanan dalamnya. Jadi itu sebabnya saya dapatkan energi langsung dari matahari

Saya menghentikan makan pagi saya. Dan itu saya lakukan selama 6 bulan. Pada tgl 2 Februari 1996, saya bisa berhenti makan malam juga. Lalu pada tgl 17 Agustus 1996, saya bisa berhenti semua makanan, minuman dan bahkan berhenti tidur. Yang saya lakukan hanya meditasi. Jadi, prosesnya bertahap selama empat bulan lebih, selanjutnya barulah saya mencapai kondisi tidak makan, tidak minum dan tidak tidur. Baru setelah itulah saya merasakan, “Oh, saya mendapat manfaatnya!” Dan Yoga Surya bukan yoga instan. Kitab suci kita menyebutkan Yoga Surya sudah lama. Sun Yoga telah disebutkan di dalam Upanishads dan semua kitab suci. Jadi pada bulan keempatlah saya memperoleh teknik sederhana itu, bagaimana kita bisa menatap matahari dan bisa memperoleh manfaat darinya.



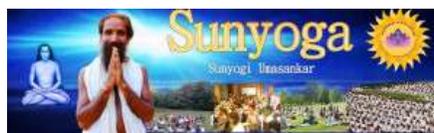
Teknik Sun Yoga Umasankar Ji

Yogi Surya Umasankar Ji: Pelan-pelan kita harus membuka mata kita dan melihat beberapa inci, di atas matahari, dan melalui kelenjar pineal kita. Kita tidak melihat langsung dengan retina; sehingga cahaya matahari tidak masuk langsung ke retina. Lihatlah dari cakra ajna (mata ketiga), yaitu titik tengah atas di antara kedua alis mata. Ketika kita mengerti ada kelenjar pineal, kelenjar pineal akan diaktifkan. Dan selagi kita melihat ke sana, beberapa inci di atas matahari, saat itulah kita bisa menyesuaikan, mata tidak kesakitan, jadi mata akan relaks.

Kemudian kita bisa melihat melalui kelenjar pineal di tengah matahari. Dan perlahan, kita bisa melihat matahari, yang di dalamnya terdapat lubang hitam. Jadi begitulah cara kita harus melihat. Itu adalah pelajaran tingkat awal.

Yogi Surya Umasankar Ji: Pada hari ketiga saya mampu melihat molekul air, kecil, melekul-molekul air kecil. Lalu saya merasa “Bagaimana bisa saya melihat molekul air, apakah saya bermimpi?” Lalu saya memutar mata sangat keras, sangat keras, dan kembali melihat. Tidak, sama saja, itu artinya saya tidak sedang bermimpi. Lalu saya cubit badan sendiri, “Ya, saya tidak bermimpi. lalu bagaimana ini bisa terjadi?” Setelah mengetahui hal itu di malam hari saya duduk di tepi pantai untuk bermeditasi, mencari solusi, bagaimana ini bisa terjadi, dan tiba-tiba dalam meditasi yang dalam saya lihat otak saya sendiri, otak besar, otak kecil, dan kelenjar pineal, bagaimana bagian dalam itu bekerja, saya melihatnya. Bagaimana 2% dari otak kita digunakan, dan semua teknologi luar yang telah kita kembangkan, jadi 2% dari otak adalah otak luar dan 98% dari otak adalah otak bagian dalam kita. Ada suatu teknologi di bagian dalam. Kita tak mampu menggunakan teknologi dalam tersebut. Saya melihat Galileo berdiri di sana, dan bagaimana Galileo meningkatkan pemikirannya untuk mendapatkan penemuan teleskop ini. Kemudian saya tertarik. “Bahwa 2% dari otak ini telah menciptakan teleskop dan 98, 100% dari otak adalah lebih tinggi dari teleskop ini, Jadi kekuatan penglihatan saya jauh lebih baik dari teleskop, itulah sebabnya molekul air itu dapat terlihat.”

Yogi Surya Umasankar Ji: Dalam tahap samadhi, kekuatan pikiran lebih tinggi dibanding kekuatan gravitasi, jadi pada waktu itu berat badan kita akan menjadi negatif. Energi kehidupan kita akan keluar dari tubuh dengan mudah, tapi pikiran bawah sadar kita akan terhubung, sehingga kita tak akan meninggal. Tapi bila dokter memeriksa, denyut nadi kita akan berhenti Dokter akan nyatakan bahwa kita sudah mati, tetapi kita sebenarnya masih hidup, kita bisa kembali. Jadi “sama-adhi” berarti kita di dalam dan di luar, kita adalah mikrokosmos dan makrokosmos. Kita terhubung, jadi kita menyeimbangkan – jadi itulah pencerahan. Tetapi Yoga Surya tidak hanya berhenti dalam tahap pencerahan, Yoga Surya dimulai dari sana. Yoga adalah sambungan antara jiwa dan jiwa tertinggi, dari kosmos batin hingga kosmos universal. Hanya pada waktu itulah, kita terhubung dengan alam semesta. Jadi, Yoga Surya dimulai dari sana, dan ada banyak sekali tahapan yang lebih tinggi.



Pertemuan Dengan Maha Avatar Babaji

Yogi Surya Umasankar Ji: Tahapan ketika kita baru saja samadhi, yaitu Amrit cakra – artinya kita bisa menaklukkan rasa lapar kita, kemudian kita bisa menaklukkan rasa haus kita. Itu dinamakan cakra Jivanmukta. Setelah itu kita bisa peroleh tubuh “tanpa penyakit” – artinya tak ada penyakit lagi. Setelah itu adalah tahap Paramhansa – artinya dimana-mana akan menjadi sama. Pada waktu itu, kita tak akan terganggu dimanapun. Itu adalah tahap Paramhansa. Kemudian tahap Swatana, berarti tak ada musuh, termasuk hewan-hewan. Kemudian Amar chakra, berarti tubuh kita bisa menjadi abadi; itu memungkinkan. Sejumlah orang dari pemikiran ilmiah sedang memikirkan bagaimana itu mungkin. Kalian paham, getaran lingkungan hidup dan getaran pikiran tubuh akan menjadi sama. Pada waktu itu, lingkungan hidup tak bisa mengganggu energi kehidupan, jadi energi kehidupan tak akan dimusnahkan oleh energi lingkungan hidup. Jadi itu sebabnya tubuh ini bisa kita pertahankan jauh lebih lama. Itu dinamakan tubuh abadi. Sama seperti Maha Avatar (Babaji), dari dia saya mengetahui bahwa, ia masih hidup; ia berusia minimal 1500 tahun dan dia memberi “darshan” padaku

dua kali di Himalaya. Dan dia datang melalui cahaya dan cahaya itu mulai bergetar dan setelah getaran itu dia keluar dalam wujud fisik, dan tubuhnya hidup – dan matanya, ada pergerakan, wajahnya yang tersenyum – dan dia memberi saya semua pengetahuan ini tentang 29 cakra, apa yang sekarang saya jelaskan di sini. Dan dia mengajari saya hukum penciptaan alam semesta dan mengapa penciptaan dimulai dan kesalahan apa yang sedang kita lakukan, mengapa pemanasan global yang kita ciptakan. Seluruh hukum penciptaan, dan bagaimana kesalahan bisa diatasi juga – segalanya Babaji telah mengajari saya. Jadi itulah sebabnya saya sangat bersyukur. Saya sangat bersyukur kepada Maha Avatar Babaji yang mengajar saya, sebenarnya ini adalah pengetahuan beliau. Jadi setelah itu, perlahan-lahan kita bisa peroleh sambungan penuh dengan matahari dan bulan. Jadi, tahap pencerahan adalah tahap permulaan untuk Yoga Surya. “Tahap Pencerahan” berarti ketika cahaya kosmos batin kita dan cahaya kosmos semesta menjadi satu, seimbang, penuh damai.



Ajaran Tantra Tentang Cahaya Mentari

Dalam ajaran Tantra terdapat sadhana menekuni “Sekujur Tubuh Adalah Mata”, di dalam Sadhana Dzogchen Nyingmapa, disebut “Sekujur Tubuh Adalah Mata”, meleburkan diri sendiri menjadi cahaya, inilah sadhana adalah ajaran Tantra.

Pembabaran Dzogchen, mengenai kiat menyaksikan sinar dalam meditasi :

1. Batin damai
2. Batin tak tergoyah
3. Batin senantiasa dalam samadhi

Bila dapat memenuhi tiga hal ini, maka cahaya akan nampak

Dharmaraja mengatakan, Shenxiu pernah menulis : “Tubuh bagaikan Pohon Bodhi, batin bagaikan cermin berbingkai , hendaknya dibersihkan setiap saat, jangan sampai debu melekat.” ; Sedangkan Patriak ke 6 Huineng menulis : “Bodhi pada hakekatnya tiada berpohon, cermin juga bukan bingkai, pada hakekatnya tiada satu apapun, dimanakah debu dapat melekat ?” Ini merupakan : “Yang satu membahas Ada, yang satu membahas Kosong.” sesungguhnya semuanya tidaklah salah, sebab yang satu merupakan tahapan bhavana, yaitu pelatihan diri mendasar, sedangkan yang satunya lagi adalah pencerahan seketika yang ditekuni oleh sadhaka berbakat agung.

Dari Tiga Kiat Melihat Sinar seperti yang dituturkan di atas, sadhaka dapat memperoleh Dharmacaksu, Prajnacaksu dan Divyacaksu yang sejati.

1. Dharmacaksu

Keutamaan ada pada Simhasana, kemudian dua mata melihat ke arah atas, mengamati cahaya mentari, cahaya

rembulan dan cahaya pelita.

2. Prajnacaksu

Keutamaan ada pada gajasana, kemudian kedua mata melihat ke arah kanan dan kiri, mengamati cahaya mentari – rembulan dan pelita.

3. Divyacaksu

Dengan postur duduk Rsi, kedua mata melihat ke arah bawah, mengamati cahaya mentari – rembulan dan pelita.

Waktu mengamati cahaya mentari yang paling baik adalah mengamati matahari terbit dan matahari terbenam, namun jangan melihat langsung ke arah matahari, cukup melihat sinar di bawah matahari ; Dalam pengamatan sinar rembulan, dapat melihat bagian tengah rembulan ; Demikian juga dengan sinar pelita, boleh langsung melihat ke arahnya.



Cahaya Di Dalam Diri

Mengamati cahaya-cahaya tersebut sampai mengenalinya, sehingga begitu memejamkan mata untuk bermeditasi, begitu bervisualisasi, langsung mampu mengamati sinar mentari – rembulan dan pelita. Melalui pembinaan diri yang demikian pada akhirnya akan mengetahui bahwa di dalam hati sendiri terdapat sebuah Sinar Mulabudhi, sinar ini menembusi akar pengelihatan, dengan demikian dapat melihat Cahaya Buddhata berwarna manikam biru, oleh karena itulah kita perlu memahami apa itu “Melihat Cahaya”.

Mengenai menyaksikan cahaya dalam meditasi, haruslah diketahui bahwa “Batin bagaikan air diam, batin menjadi es”, “Batin tak tergoyahkan, sangat damai.”, “Senantiasa berada dalam samadhi.” ; Ditambah dengan mengamati cahaya mentari – rembulan dan pelita, menggunakan metode mengumpulkan sinar, supaya dari nadi pengelihatan sinar diserap masuk ke dalam hati, sehingga cahaya hati muncul dan mampu menyaksikan cahaya Mulabudhi, sekujur tubuh bercahaya terang benderang, melebur dalam terang adalah Keberhasilan Agung Tubuh Sinar Pelangi.





Semua Adalah Kosong dan Palsu

Waktu itu, Patriak VI Huineng di bawah bimbingan Patriak V Hong Ren, Beliau memberi isyarat pada Huineng untuk ke kamarnya pada larut malam, Patriak V menyerahkan mudra hati kepadanya, maksudnya inilah pusat Tathata “Samyaksambodhi”, praktekkanlah! Setelah Patriak VI mendapatkan pengesahan, ia pun telah mengetahui kebenaran dari pencerahan Sang Buddha di bawah Pohon Bodhi, saat ini, ia baru meninggalkan Patriak V Hong Ren untuk mempraktekkan. Ini luar biasa, kelima atau ketujuh kata saya ini adalah sesuatu yang berada di luar pemikiran manusia, bukan sesuatu yang dapat dibayangkan oleh insan awam, bukan yang tersebut di dalam Sutra Vajra, “Ru Meng Huan Pao Ying, Ru Lu Yi Ru Dian” (Ibarat mimpi dan bayangan gelembung, ibarat kabut dan kilat), Yi Qie Dou Shi Jia De (segalanya adalah palsu), Yi Qie Dou Xiang Zuo Meng (segalanya ibarat bermimpi), Yi Qie Dou Shi Kong De (segalanya adalah kosong), semua ini ada di dalam Sutra.



Matahari Adalah Pusat

Banyak orang menuliskan “Ren Sheng Ru Meng A” (Hidup bagaikan mimpi), 5 kata, “Yi Qie Dou Shi Jia De Ye” (segalanya adalah palsu), 7 kata, juga tidak benar! Ada sebagian menuliskan “Fei Bi Mo Suo Neng Xing Rong” (Bukan sesuatu yang dapat dilukiskan dengan kata-kata). Sesungguhnya, apa yang dikatakan Anda semua memang benar, tapi semua sedang mengitari pusat. Kita tunjukkan saja satu contoh, misalnya matahari adalah pusat tata surya, planet-planet lain, misalnya Planet Uranus, Neptunus, Pluto, tanah, air, api, angin, seluruh nava-graha, kesembilan planet, bahkan kesepuluh planet mengelilingi matahari, banyak bintang mengelilingi matahari. Semua yang kalian kemukakan adalah “tanah, air, api, angin, akasha, seluruh bintang-bintang di alam semesta”, namun Anda tidak mengemukakan pusatnya yaitu “matahari”.

Hari ini yang harus dicerahi dalam Zen, yang hendak disampaikan dari “Sutra Altar Patriak VI” adalah pusat matahari, yang tidak dapat dibayangkan semua insan awam. Jika saya katakan pada Anda, Anda segera cerah dan mengerti teori ini, namun, bila kekuatan praktek Anda masih kurang, Anda tetap seorang awam. Oleh karena itu, menurut sabda Buddha, orang yang bagaimana yang bisa disahkan, ia telah sepenuhnya mendekati pusat, saat praktek dan teorinya sudah mendekati kondisi “Samyaksambodhi”, itu baru disebut “matang”. Saya pergi ke tempat Upasaka Li Bing-nan pada usia 26 tahun, ia mengatakan bahwa saya tidak mengerti “Sutra Altar Patriak VI”, sebab waktu itu masih ibarat jambu biji yang masih mentah, masih tidak bisa dimakan, sangat sepat kalau dimakan, ia harus tumbuh perlahan-lahan sampai matang. Oleh karena itu, Zen yang sejati itu harus diwariskan kepada orang yang “matang”, mudra hati Sang Buddha harus diwariskan kepada orang yang sudah “matang”. Sudah “matang” baru diwariskan, saat ia masih sangat sepat, sekalipun saya utarakan pada Anda,

justru akan menyebabkan fitnah dari Anda. Oleh karena itu, Buddhadharma tidak diungkapkan pada siswa yang tidak sesuai Dharma. Buddhadharma juga tidak diungkapkan pada orang yang belum sampai tingkatnya, Anda harus sampai tingkatnya, seperti Patriak VI Huineng, Patriak V Hong Ren bertanya padanya, sudah “matang” kah? Ia menjawab, sudah “matang” dari awal. Hong Ren membaca gathanya, juga merasa sudah “matang”, dan saat itu baru disahkan.



Mata Ketiga Dan Matahari

Swami Ramateertha pernah berkata “Matahari bergerak dalam diriku, bintang-bintang bergerak dalam diriku, bulan terbit dalam diriku. Seluruh alam semesta ada di dalam diriku.” Ketika ia mengatakan ini untuk pertama kalinya, para muridnya berpikir ia telah menjadi gila. Bagaimana bintang-bintang bisa berada dalam Ramateertha?

Dia berbicara tentang mata ketiga, ruang di dalam. Ketika untuk pertama kalinya ruang dalam menjadi terang, inilah perasaannya. Ketika engkau melihat bahwa segala sesuatu ada di dalam dirimu, engkau menjadi alam semesta.

Mata ketiga bukanlah bagian dari tubuh fisikmu. Ruang antara kedua mata kita bukanlah ruang yang dibatasi dalam tubuhmu. Ia adalah ruang tak terbatas yang telah menembus dalam dirimu. Begitu ruang ini diketahui, engkau tidak akan pernah menjadi orang yang sama lagi. Saat engkau tahu ruang dalam ini, engkau telah mengenal keabadian. Maka tidak ada lagi kematian.

Bila engkau mengenal ruang ini untuk pertama kalinya, hidupmu akan menjadi murni, intens/bersemangat, untuk pertama kalinya menjadi benar-benar hidup. Sekarang keamanan tidak dibutuhkan lagi, sekarang tidak takut menjadi mungkin. Sekarang engkau tidak bisa dibunuh. Sekarang tidak ada lagi yang bisa diambil darimu. Sekarang seluruh alam semesta milikmu: engkau adalah alam semesta. Mereka yang telah mengenal ruang dalam ini, mereka menangis dalam kebahagiaan, “AHAM BRAHMASMI! (Aku adalah Brahma!) Akulah alam semesta, akulah kehidupan.”





Hidup Tanpa Makanan

Dari tahun 1995 hingga 1996, Hira Ratan Manek menjalankan hidup tanpa-makanan selama 211 hari dalam pengawasan Dr. C. K. Ramachandran, seorang ahli pengobatan allopathy dan pengobatan Ayurveda. Selama empat tahun, sebuah tim dokter internasional dan para ilmuwan yang dipimpin oleh Dr. Suhrir Shah dan Dr. K. K. Shah mengamatinya dalam keadaan bebas makanan selama 411 hari. Selama pengamatan ini, Dr. Navneet Shah, seorang Endokrinologi, melaporkan:

Bapak Hira Ratan Manek telah menyelesaikan masa puasa 411 hari dengan sukses pada tanggal 14 Februari 2001. Puasa ini dimulai sejak 1 Januari 2000... Dia hanya mengkonsumsi air masak setiap harinya antara jam 11 pagi – 4 sore. Tanpa cairan lain dan tanpa makanan lain, tanpa suntikan I/V atau pun I/M. Dia benar² diisolasi di bawah pengamatan yang ketat.

Pemeriksaan kesehatan dilakukan beberapa hari sebelum program puasa dan diteruskan hingga hari ini. Pengamatan terdiri dari pencatatan harian terhadap denyut nadi, tekanan darah, pernapasan, suhu tubuh, air seni... Pemeriksaan ECG dilakukan secara berkala ultrasonografi, EEG, CT scan dan M.R.I. dilakukan setiap akhir tahun dan sebuah tim yang terdiri dari dokter umum, dokter ahli bedah, kardiolog, ahli endokrinologi dan seorang ahli saraf telah memeriksa secara berkala dan secara periodik sejak hari pertama puasa... tidak ada kelainan kesehatan. bahkan kapasitas otak dan mental benar-benar normal.... Parameter lainnya juga normal.

Metode ini sangat mudah. Anda harus menguatkan otak Anda dulu, lalu tubuh, dan otak diberi energi melalui cahaya yang berasal dari matahari, yang masuk melalui mata. dan itulah mengapa Anda harus menatap matahari. Dan biasanya, kita semua takut melihat matahari tetapi sekarang kita tahu secara ilmiah bahwa jam² pertama matahari di pagi hari atau jam terakhir matahari di petang hari tidak memiliki efek berbahaya sama sekali. Dan selama masa ini, jika Anda mulai menatap dengan perlahan, mulai dengan 10 detik, setiap hari bertambah 10 detik, maka ada suatu energi yang berasal dari matahari yang disebut foton yang mencapai otak dan yang memberikan semua efek bermanfaat bagi tubuh manusia.

Setelah tiga tahun berlatih, Hira Ratan Manek memutuskan menutup usaha rempah-rempahnya dan mendedikasikan hidupnya untuk mengajar orang lain latihan kuno menatap matahari untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Hira: Jika Anda mencintai matahari, ia akan memberi Anda segala yang Anda perlukan, terutama kesehatan yang amat baik, dan tanpa biaya apa pun. Jika Anda ingin memperoleh kasih dari matahari, Anda harus melakukan sedikit latihan, dan latihan itu dikenal di seluruh dunia sebagai “menatap matahari”.

“Menatap matahari” adalah suatu latihan zaman dahulu. Saya hanya menghidupkan kembali latihan itu. Itu dilatih oleh nenek moyang kita sejak awal kehidupan umat manusia beribu-ribu tahun ini. Hanya pada beberapa ribu tahun terakhir ini saat pengetahuan modern bertambah maju, manusia kehilangan hubungan dengan latihan menatap matahari.

Tak ada obat yang lebih baik di atas Bumi daripada matahari.

Hira: Ada metode ilmiah dalam berpuasa yang sekarang diterima secara medis. Jika Anda ikuti metode itu, rasa lapar Anda akan perlahan-lahan lenyap. Tetapi, tubuh Anda tetap akan memperoleh energi secara langsung dari matahari dan tidak perlu mendapatkan energi dari makanan. Rasa lapar datang karena tubuh meminta energi. Tapi, tubuh punya mekanisme untuk mengandalkan energi dari matahari. Banyak orang di zaman dulu, hidup dari cahaya matahari selama bertahun-tahun. Anda tidak berpuasa dalam pengertian sebenarnya. Tetapi secara ilmiah, puasa terjadi dalam diri Anda secara alami. Anda tidak mengendalikan rasa lapar. Rasa lapar hilang dari diri Anda. Dan ketika Anda pada hari ke-270 dari latihan, setelah Anda menatap matahari selama 45 menit, rasa lapar Anda hilang selamanya.



Sandang, pangan, dan papan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia. Bagaimana kalau salah satunya tak terpenuhi, pangan misalnya? Sejumlah ahli menyebutkan bahwa Anda dipastikan bakal mati kelaparan. Tapi lihatlah yang terjadi dengan wanita berusia 65 tahun ini. Hidup tanpa makanan, hanya membutuhkan air dan sinar matahari untuk bertahan hidup.

Adalah Navenna Shine yang menekuni gaya hidup Breatharian, teknik bertahan hidup yang boleh jadi terbilang aneh. Shine berhenti makan sejak tanggal 3 Mei. Ia mengatakan tubuhnya tak perlu asupan makanan, hanya dengan sinar matahari, nutrisi dalam tubuhnya telah tercukupi.



Begitu juga dengan Ram Bahadur Bomjon, remaja penganut Buddhis, pada tahun 2005 seorang penganut Buddha asal Nepal yang masih remaja, Ram Bahadur Bomjon, dilaporkan bermeditasi selama delapan bulan tanpa makanan dan minuman, lepas kontak dengan dunia luar. Seorang awak Discovery Channel memfilmkannya selama 4 hari 4 malam langsung mengonfirmasi bahwa dalam jangka waktu itu dia tidak mendapatkan asupan makanan dari luar, seperti yang ditunjukkan dalam film dokumenter The Boy With Divine Powers.

“Setelah direkam selama 96 jam, Ram telah menantang ilmu pengetahuan modern dengan terus bermeditasi dan masih hidup”, dalam film dokumenter tersebut. Jika seandainya itu tipuan, maka itu tentunya adalah salah satu trik yang sangat rumit dan dieksekusi dengan sangat terampil.

Beberapa orang mengatakan dalam Discovery Channel bahwa puasa semacam ini biasanya disembunyikan dari publik, dan merupakan bagian dari praktik spiritual esoteris.

Michael Werner, ahli kimia dari Barat juga demikian. Tidak hanya kultivator spiritual Timur saja yang telah mengaku dapat hidup tanpa makanan. Dr. Michael Werner telah mempraktekkan menatap-Matahari dan

mengklaim bahwa ia dapat hidup bertahun-tahun tanpa makanan. Sinopsis resmi bukunya, *Life from Light: Is It Possible to Live Without Food? A Scientist Reports on His Experiences* menyatakan: “Michael Werner menyajikan jenis tantangan baru untuk para skeptis. Seorang pria yang sehat di usia 50-an, memiliki gelar doktor dalam kimia, dan direktur sebuah lembaga penelitian di Swiss. Dalam akun yang luar biasa ini ia menjelaskan bagaimana ia berhenti makan pada tahun 2001 dan telah bertahan dengan baik tanpa makanan sejak itu. Bahkan, dia mengaku tidak pernah merasa lebih baik! Berbeda dengan orang-orang yang telah mencapai prestasi ini di masa lalu, ia adalah seorang manusia biasa yang menjalani kehidupan penuh dan aktif”.



Prahlad Jani, 82 tahun, asal India mengaku tidak makan dan minum selama 70 tahun sejak 1940. Ia menyebut dirinya *breatharian*, hidup hanya dengan menghirup udara dan meditasi.

Ia mengklaim mendapat kekuatan dari dewa ketika masih berusia tujuh tahun. Dewa memberinya ramuan keabadian lalu ia meninggalkan rumah untuk menjadi orang suci di Rajasthan.

Pengakuannya itu dibuktikan oleh 30 orang dokter dari rumah sakit di Gujarat. Ia tidak makan dan minum maupun ke toilet selama 15 hari dalam ruangan yang diawasi dengan kamera dan CCTV. Pada hari terakhir, tubuhnya tidak menunjukkan tanda-tanda melemah akibat kelaparan atau dehidrasi.

Menurut Shah, jika Jani tidak mendapat energi dari makanan dan minuman, dipastikan ia menyerap energi dari sekelilingnya, seperti energi matahari. Selain kalori, dimungkinkan ada sumber energi lainnya.

Dokter melakukan sejumlah tes pada kinerja jantungnya, paru-paru, dan kemampuan memori. Selain itu, dokter juga memeriksa organ otak dan pembuluh darah. Dokter juga melakukan pengujian lab untuk melihat hormon, enzim, metabolisme energi, dan gennya. Namun, hasilnya baru dapat dilihat beberapa bulan ke depan.

Organisasi Pengembangan dan Penelitian Pertahanan India pun ikut terlibat dalam penelitian itu. Mereka berharap dapat mengungkap misteri tubuh Jani sehingga kemampuan hidupnya dapat dipelajari dan diterapkan untuk para prajurit, astronot, maupun korban bencana.

Namun, pengakuan Jani juga memunculkan keraguan. Menurut Dokter Sudhir Shah yang telah melakukan penelitian terhadapnya sejak 2003, ketika Jani tidak makan dan minum selama 10 hari, kandung kemihnya menyerap kembali urine yang dikeluarkan tubuhnya. Selain itu, bobot tubuhnya berkurang di akhir puasanya.



Di India, kegiatan puasa merupakan hal yang biasa, terutama pada umat Hindu. Terkadang mereka berpuasa hingga delapan hari. Namun, umumnya manusia tidak dapat bertahan hidup tanpa makanan selama 50 hari.

Dokter mengatakan, tubuhnya memang benar-benar telah membentuk air seni, namun malah telah diserap kembali oleh kandung kemihnya, dan saat ini masih belum bisa memberi penjelasan yang ilmiah terhadap hal tersebut.

Keanean semacam itu tidak hanya dilakukan oleh Zani, di India sebelumnya ada juga lelaki yang menjalani kehidupan serupa. Ia bernama Manojk, 64 tahun. Bedanya ia melakukan “puasa” selama 8 tahun di masa lalu, tidak pernah makan sebutir makanan pun, hanya menggantungkan pada air dan menerima pancaran sinar matahari untuk bertahan hidup. Dan saat ini, dia telah diundang ke Amerika oleh NASA, untuk diteliti, para ilmuwan ingin menyingkap misteri gaib yang terjadi pada lelaki India tersebut.

Manojk, adalah seorang insinyur mesin. Sejak tahun 1992, ia tidak lagi berselera makan nasi, dan sejak tahun 1995, ia tidak pernah lagi makan sepiring nasi pun, hanya bergantung pada air dan cahaya matahari sebagai penghidupan. Istrinya Wemulha mengatakan, “Setiap menjelang malam matanya harus menghadap ke arah matahari dengan kedap-kedip melihat selama satu jam, itu adalah makanan pokoknya, kadang kala ia juga akan minum sedikit kopi, teh dan beberapa zat cair lainnya.”

Menurut penuturan Manojk, ia baru memandang langsung ke matahari hanya ketika menjelang malam tiba. Sebab di saat demikian, sinar ultraviolet matahari tidak berbahaya terhadap tubuh, ia menyatakan bahwa cara dirinya menyerap energi matahari merupakan suatu cara ilmiah



Manfaat energi matahari

1. Membantu anda melakukan puasa melalui stimulasi hormon MSH (melanocyte stimulating hormone) di kelenjar hipofisis, merangsang serotonin, dan menekan produksi melatonin dalam kelenjar pineal
2. Mengurangi kelelahan melalui spektrum Ultraviolet, mengatur gula darah dan tingkat insulin (dengan mendorong gula ke dalam sel-sel tubuh). Menyeimbangkan efek hipoglikemik dari sinar matahari ketika menyinari kulit
3. Menyembuhkan gangguan depresi dengan mempertahankan hormon Serotonin di otak dan menghilangkan hormon stres (ACTH & Kortisol)
4. Mengurangi tingkat hormon Adrenalin & Noradrenalin, lalu meningkatkan hormon Endorfin dan vitamin D

5. Menetralsir bilirubin yang berlebihan untuk SAD (penderita sakit kuning & bayi baru lahir), sinar matahari membuat bilirubin terkonjugasi kembali ke bentuk larut dalam air sehingga tidak menjadi racun dan mempengaruhi otak
6. Sinar matahari menstimulasi, kelenjar pineal, pituitary, dan hipotalamus dan meningkatkan proses enzimatik metabolisme. Seperti pembalikan gejala PMS (ovulasi menyebabkan peningkatan LH sementara penurunan melatonin, mungkin sedang ditekan oleh estrogen), peningkatan testosteron pada laki-laki
7. Sinar inframerah melindungi dan penyembuhan pada jaringan selular melalui “photobiomodulation”. Sinar inframerah pada dasarnya menutrisi sel-sel dengan meningkatkan aktivitas mitokondria. Penyembuhan ini dapat dilakukan dengan melihat matahari pada siang hari dengan mata tertutup. Ini menjadi salah satu alasan mengapa memandang meningkatkan penglihatan dan membantu dalam mengatasi penyakit
8. Mempercepat kemampuan tubuh untuk mendetox racun 2-20 kali lipat dari tingkat normal
9. Mencegah osteoporosis dan memelihara kulit, payudara, prostat, ovarium dan mencegah kanker usus



Bagaimana melakukan sungazing?

Anda hanya perlu berdiri tanpa alas kaki, pastikan kaki anda menempel ke tanah, dan Tataplah matahari yang berwarna merah – orange tersebut

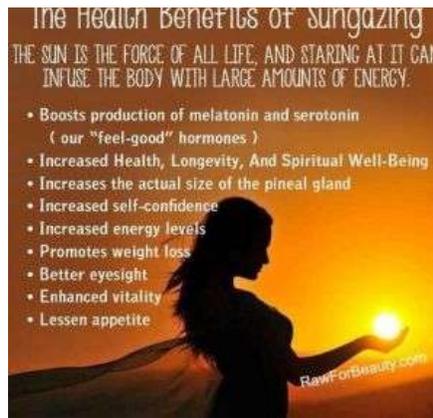
Tatap semampunya, sampai mata anda berair, tatap dengan tidak berkedip

Perhatikan inti matahari yang berwarna putih menyilaukan, dan cincin tipis berwarna yang berputar mengelilingi matahari. Warna cincin ini merepresentasikan warna aura mental, pikiran, dan emosional anda

Selesaikan sungazing menurut kemampuan anda

Ritual menatap matahari (Sungazing) atau praktisinya sering disebut sungazer sudah dilakukan ribuan tahun lalu, oleh bangsa Aztec, Maya, Inca, Mesir Kuno, Tibet, dan India. Mereka menyebut ini adalah latihan esoteric level tinggi.

Lakukan ritual ini antara jam 06.00 – 08.00 pagi waktu setempat.



Manfaat ritual sungazing

- Menurunkan berat badan. Salah satu teori sejarah mengatakan manfaat menatap matahari mengurangi nafsu makan, karena kebutuhan tubuh dan pikiran dipenuhi langsung oleh matahari. Beberapa orang modern yang telah melakukan ritual menatap matahari dengan rutin mengatakan telah kehilangan berat badan yang berlebih, bahkan merasa tidak ingin makan
 - Meningkatkan hormon melatonin dan serotonin, hormon yang membuat kita merasa nyaman
 - Meningkatkan level energi dan vitalitas fisik
 - Menyingkirkan penyakit mata
 - Memperbaiki kualitas tidur
 - Mengaktifkan mata ketiga dan penglihatan gaib anda
 - Memperbesar ukuran kelenjar pineal. Penyusutan ukuran kelenjar pineal terjadi karena semakin bertambahnya usia kita. Namun scan otak dari seorang praktisi yang melakukan meditasi menatap matahari, menunjukkan bahwa pria ini 70 tahun memiliki kelenjar tiga kali lebih besar sebagai pria normal
 - Mengarahkan kedua telapak tangan kearah matahari, dapat mengakses kekuatan dan tuntunan gaib yang kita inginkan
1. Harus dilakukan pada jam 05.00 – 08.00 waktu setempat, selebihnya adalah fase yang berbahaya, komposisi sinar matahari telah berubah menjadi ultraviolet yang membakar dan membutakan mata anda. Sungazing jam 08.00 keatas dilakukan oleh para expert, yang sudah punya kesaktian menetralsir kadar UV
 2. Berdiri dengan punggung tegak (tidak bungkuk) tanpa alas kaki, pastikan kaki anda menempel ke tanah / lantai
 3. Tataplah langsung matahari yang berwarna merah – orange itu
 4. Tatap sampai mata anda berair, jangan berkedip, tatap semampunya, 5 menit, 10 menit, 15 menit, dan kembangkan seterusnya

5. Perhatikan inti matahari yang putih menyilaukan, dan corona / cincin tipis berwarna yang berputar mengelilingi matahari



4 Hal ini harus dapat anda lihat dengan jelas :

1. Warna inti matahari
2. Corona yang aktif berputar-putar
3. Aura dalam matahari yang mengelilingi corona (1 bagian diluar corona)
4. Aura luar matahari yang berpendar luas ke segala arah (2 bagian diluar corona)

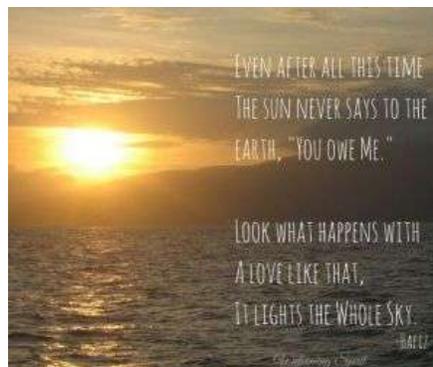
Pengkotbah 11 : 7

“Terang itu menyenangkan dan melihat matahari itu baik bagi mata”

**Sungazing merupakan ritual raja Sulaiman, yahudi kuno.*

**NASA mengkonfirmasi, melakukan sungazing bermanfaat untuk penyembuhan*

**Matahari merupakan Portal ke berbagai Dimensi. Jika lebih dalam melihat inti matahari, maka inti itu akan berubah menjadi terowongan panjang. Corona dan sekelilingnya menjadi hitam.*



“Matahari bergerak dalam diriku, bintang-bintang bergerak dalam diriku, bulan terbit dalam diriku. Seluruh alam semesta ada di dalam diriku.”

~ Swami Ramateertha ~

Iklan

Bagikan ini:

 Facebook 88

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Ajaran Ajaran Rahasia](#), [Meditasi/Mantra](#) dan tag [babaji](#), [dewa matahari](#), [kriya yoga](#), [kriya yoga indonesia](#), [matahari](#), [mentari](#), [solar logos](#), [sun yoga](#), [sungazing](#), [yoga surya](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.